

## **CORSO AUTODIFESA PROGETTO DIFENDERSI TUTTI**

**OBIETTIVO.** Il progetto ha come scopo quello di dare un senso all'esercizio fisico, dando la possibilità di trasportare l'esperienza acquisita in palestra nella vita quotidiana attraverso la pratica dell'autodifesa. Autodifesa non intesa solamente come metodo per disincentivare ipotetiche aggressioni fisiche da parte di malintenzionati, ma come stimolo ad una filosofia di vita.

**METODO.** Il progetto qui presentato vuole sensibilizzare l'individuo all'educazione della difesa personale avvicinandolo ad essa in maniera graduale, tramite un corso che prevede tre principali fasi:

1. una prima fase, propedeutica, che attraverso esercizi fisici mirati sviluppa le capacità motorie del partecipante (5 incontri);
2. una volta famigliarizzato con l'attività fisico-propedeutica, la seconda fase si prefigge l'obiettivo di insegnare alcuni metodi e movimenti di difesa che potranno essere esercitati in gruppo. Questo aiuta le persone a saper gestire la vicinanza fisica con l'altro: molto spesso infatti la vicinanza tra persone può generare una pressione psicologica (e quindi una situazione di disagio) gestibile solo se si è consapevoli delle proprie capacità e dei propri limiti. Il concetto di sicurezza nelle proprie capacità ed il senso di autodeterminazione può in molti casi sicuramente essere di aiuto nel risolvere situazioni difficilmente affrontabili in preda al timore o alla spavalderia ingenua (5 incontri).
3. L'ultima fase è mirata al completamento dell'acquisizione e all'affinamento delle tecniche studiate con l'aggiunta di tecniche di atemi (colpo) e di judo che potrebbero tornare utili in caso di attacchi da parte di terzi armati di bastone o coltello (5 incontri).

**CONCLUSIONE.** Oggi come oggi la richiesta da parte dell'individuo di una maggiore sicurezza personale è quanto mai pressante, anche in un'isola felice come la nostra Regione. Il timore diffuso di aggressione è una costante nella vita di molti: questo corso mira ad attenuarlo, attraverso l'insegnamento di tecniche di difesa e comportamenti di vita che possono tornare utili a non farsi trovare impreparati in molte situazioni della vita quotidiana.

**Periodo dal 03 al 31 ottobre 2011 – ogni lunedì dalle 20:30 alle 22:00**

**5 LEZIONI FASE PREPEDEUTICA E MOBILITA' MUSCOLARE (PUNTO 1) € 50,00**

**Periodo 07 novembre al 05 dicembre 2011 – ogni lunedì dalle 20:30 alle 22:00**

**5 LEZIONI PRIMI FONDAMENTALI- CONCETTI DI SICUREZZA (PUNTO 2) € 50,00**

**ISCRIZIONE SOLO ALLE PRIME 10 LEZIONI € 90,00**

**Periodo dal 16 gennaio al 13 febbraio 2012 – ogni lunedì dalle 20:30 alle 22:00**

**5 LEZIONI DI DIFESA DA BASTONE E COLTELLO (PUNTO 3) € 50,00**

**ISCRIZIONE A TUTTE E LE 3 FASI - TOTALE (PUNTO 1-2 e 3) € 130,00**

**Minimo per organizzare il corso 20 persone / Il corso si svolgerà presso la palestra delle scuole Medie *Ciro Andreatta* Pergine Valsugana entrata Via Dolomiti.**

Responsabile: *Luca Pizzini cell. 3357705380*

### **ISCRIZIONI RISERVATE AI SOCI**

**(nel caso di disponibilità di posti è possibile prenotare anche per un familiare con un costo di € 60,00 a periodo – € 120,00 1-2° periodo – € 160,00 tre periodi)**

**Chiusura iscrizioni 15 SETTEMBRE 2011 presso la sede del CRDP**